Ensalada de quinoa y zanahoria

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Esta ensalada es liviana, picante y dulce. Se le puede agregar cualquier vegetal que se tenga en el refrigerador, tal como remolachas, brócoli o maíz.

About the Recipe

273 Calories · 7.8 g Protein · 8.2 g Fiber
Dinner
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 tz / 180 g quinoa, cruda
- 4 1/3 tz / 500 g zanahorias, en rebanadas finas
- 1 1/2 limón, su jugo
- 1 1/2 cdtas / 10 g néctar de agave
- 1 diente de ajo, picado
- 3/4 cdta / 2,25 g canela
- 1/4 cdta / 0,5 g comino molido
- 3 pizcas de pimienta de cayena
- al gusto sal kosher o marina
- al gusto pimienta negra recién molida
- 1/2 tz / 70 g uvas pasas doradas
- 10 tz / 2,5 lt agua, divididas

Directions

1. Enjuagar la quinoa en un tamiz fino o coladera bajo el agua corriente durante 1 minuto.
2. Hervir 2 tazas de agua en una olla mediana. Agregar la quinoa y hervir. Disminuir el fuego, cubrir y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.   Mientras tanto, hervir 2 litros (8 tazas) de agua en una olla grande. Agregar las zanahorias y cocinar durante 2 minutos. Escurrir y apartar.
3. En un tazón grande, mezclar el jugo de limón, el néctar de agave, el ajo picado, la canela, el comino, la pimienta de cayena, la sal y la pimienta negra recién molida.
4. Incorporar la quinoa.
5. Agregar las uvas pasas. Revolver.
6. Incorporar la zanahoria y revolver. Refrigerar durante 1 hora.
7. Servir fría o a temperatura ambiente.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

calorías: 273
Grasa: 3 g
Grasas saturadas: 0.4 g
Calorías Provenientes de Grasas9.8 %
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 7.8 g
Carbohidratos: 56.6 g
Azúcar: 19.6 g
Fibra: 8.2 g
Sodio: 240 mg
Calcio: 88 mg
Hierro: 3.1 mg
Vitamina C: 8.6 mg
Betacaroteno: 11628 mcg
Vitamina E: 2.5 mg